



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 37 期



辦事處：台北市南京東路四段126號13樓-3 電話：(02)2578-3927羅小姐 傳真：(02)2578-2875 E-mail: ykclub@somethingnew.com.tw

副社社長:CP Cynthia/下屆社長:Annika/副社長:Joan/秘書長:John/會計長:Austin/糾察長:Alan/社刊主委:Marty/出席主委:Julie

●第一屆第三十七次例會 中華民國99年04月22日

●例會時間：星期四 中午12:20~14:00

●例會地點：六福皇宮 3F 集英閣



講題：中華扶輪教育基金會簡介

現任：雄獅鉛筆廠股份有限公司董事長

學歷：

台北市立建國中學

國立台灣大學土木系畢

國立政治大學企家班第九屆結業

美國杜蘭大學 EMBA 第九屆畢業

經歷：

國際扶輪第3520地區2003~04年度地區總監

1993-1999 年台灣區教育用品公會第十六、十七屆理事長

2005-2008 台灣區教育用品公會第二十屆理事長

2007 台北市生命線協會第二十一屆副理事長

20082011 台灣區教育用品公會第二十一屆理事長

2009 台北市生命線協會第二十二屆理事長

■主講人：PDG Color 李翼文 董事長



■ 04/15 陳彥宏蒞臨例會演講



■ CP Cynthia 致贈社旗予演講來賓



扶輪四大考驗

- 1.是否一切屬於真實?
- 2.是否各方得到公平?
- 3.能否促進親善友誼?
- 4.能否兼顧彼此利益?

永康扶輪四大原則

- 1.待人要誠實
- 2.約會要準時
- 3.說話要算數
- 4.承諾要兌現

永康扶輪四大要件

- 1.我要增加社友人數
- 2.我要從事服務計畫
- 3.我要支持RI基金會
- 4.我要學習扶輪領導



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 37 期



年會活動花絮

Page2-01



Page2-02



Page2-03



Page2-04



Page2-05



Page2-06



Page2-07



Page2-08





District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 37 期



令相貌美麗好看的傳世神方

古時候有一句諺語說：「有心無相，相逐心生；有相無心，相隨心滅。」這句話說明：一個人的相貌是會隨著他的心念善惡而改變的。縱使他現在已經有了兇惡的面相，可是他卻經常起慈悲心，那凶相不久便會轉化為吉相。

女人為什麼有貧富貴賤和美醜？先來看佛經的這個典故：勝鬘夫人是舍衛國波斯匿王之女，也是逾闍國的王妃。阿勝鬘夫人地位尊貴，但面貌卻長得不太好看，她心？常常因此生起疑惑。有一次，當釋迦牟尼佛在舍衛國祇園精舍的時候，她來到佛前頂禮佛陀之後，很恭敬地向佛陀提出幾個問題：

一、為什麼有些女人面貌醜陋，體態粗劣，望之可怖，而且窮苦卑賤？

二、為什麼有些女人面貌醜陋，體態粗劣，望之可怖，但是大富大貴？

三、為什麼有些女人長的美麗出眾，卻很貧苦，出身卑賤？

四、為什麼有些女人長的美麗端莊，清秀可敬，有財有福，身世高貴？

佛陀開示說：「勝鬘！女人面容醜陋，體態粗劣，望之可怖，而且貧苦卑賤，是由於過去世性情暴躁，容易發怒，有人稍微說她不是，就心懷怨恨，氣憤憎惡；同時她也不供養父母，及幫助有需要的人；又生性善妒，看見別人得到財物、榮譽、尊重、敬仰、禮遇、崇拜，就生妒忌，因忌生怒。」

勝鬘！女人面貌醜陋，體態粗劣，望之可怖，但卻大富大貴，是由於過去世性情暴躁，有人說她不是，她就生氣、怨恨、憤怒、憎惡，可是她卻孝敬父母，常佈施有需要的人；且又沒有妒忌之心，看見別人得到財富、榮譽、尊重、敬仰、禮遇、崇拜，她能隨喜讚歎。

勝鬘啊！這就是婦女們貧富貴賤和美醜的緣故了。」

勝鬘夫人聽了世尊的開示，很慚愧而又歡喜的說道：「世尊！我聽了你的開示，完全明白自己長得醜陋而身世尊貴的原因，好比從黑暗中得到光明，從荒野中發現了康莊大道，這道理實在太奇妙了。」

我從今天起，縱然有人說我壞話，也不生氣，對別人更不生妒嫉之心，常隨喜讚歎他人之善，並要對有需要的人多加佈施。聽完了佛陀的回答，勝鬘夫人的心靈已經得到光明；聰明的您是不是已經把握到兼具美麗與富貴的要訣了呢？首先培養溫柔的性情、謙虛忍讓、不計較、不忌妒，並且能夠隨喜讚美別人，廣行佈施，恭敬、供養父母。如是因、如是果，佛陀的真理讓您永遠離貧窮、醜陋與卑賤。

1、微笑：有人說，微笑是綻開在臉上最美的一朵花。所謂：拳「頭不打笑臉人」，微笑的表情總是楚楚動人，令人愉悅，使人感覺親切。最主要的是，微笑不僅給人的外在美感，還在於微笑的表情所傳遞的資訊，是一種怡人和美好的感情。微笑總是給人帶來歡樂和幸福，帶來精神上的滿足。常把笑意帶在臉上，把善意傳達給所有人，完全不用任何成本卻創造出更大的價值，這可是最方便又有效的美容妙方。

2、多讚美：好話，誰都愛聽，而且不僅僅是人。佛在《楞嚴經》上早已說過：「宇宙萬物皆能聞覺知」，而科學家從對水的實驗中就發現，水的結晶是如何隨著外在的聲音而改變它的形狀。江本勝博士依據水會受物體振動而起變化的原理進行試驗。當他播放莫札特與貝多芬的名曲時，在顯微鏡下，他看到水的結晶隨著優美的旋律不斷產生美妙的變化。

對水說好聽的言語，水結晶成漂亮的圖案；對水惡言惡語時，水結晶混亂無章。這個震撼人心的結果也反應了人的精神對物質的影響。我們還進一步看到，善念能夠讓物質變得美好，而惡念則令物質變得醜陋。做父母的可能會明白，若是自己對孩子多些鼓勵與讚美，孩子會更加聰明漂亮。對別人多讚美，口出善言美語，自己聽得多了也自然更加美麗。

3、多忍辱，不生氣：多忍辱，少生氣的人臉色自然好看。《佛說罪福報應經》記載：「為人醜陋，喜嗔恚故。」說明長得醜陋的人，是由於前世喜歡生氣怨恨之故。「為人端正，顏色潔白，輝容第一。身體柔軟，口氣香潔。人見姿容，無不歡喜，視之無厭。從忍辱中來。」說明長得端正白淨，容光煥發，身手柔軟，人見人愛，令人觀看不厭的人，是修忍辱的結果。

4、感恩：懂得感恩的人最美。感恩自己所獲得的一切，感恩一花一草、一人一物。對所有一切常懷一顆感激的心，內心就時時綻放朵朵迷人的花兒。滿心芬芳的人，怎麼會不洋溢著如花一般的美麗呢？

5、心念的力量：一個人的外貌與他的內心思想密不可分。相由心生，外貌多數是內心思想的外在顯現。一個人起嗔恨心，那他肯定面目可憎，叫人厭惡。若一個人起慈悲心、柔軟心，他的外貌肯定和善，叫人心生歡喜。有位西方的心理學家說：「你的心態是什麼樣子，你的生活就會變成什麼樣子，你的命運就會成為什麼樣子。」希望成為美麗的人，用美麗的心念來看待世間，你不但發現一切變得美麗，連自己的外在也會越來越討人歡欣！

感謝永康社社友 湯淑湄 Nikki 熱心提供



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 37 期



未來四周行事曆

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|------|-------|-------------|----|--------------------|--|--|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 4/19 | 幹事會議 | 15:00-17:00 | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 4/22 | 地區社祕會 | 17:00-21:30 | 例會 | 5/6,5/13,5/20,5/27 | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | | | |

04/01第三十六次例會出席率

| | | | | | |
|-----------------|---------|------------------|-----------|-------------------|------------------|
| 男性社友 28 人 | 實到 20 人 | 男社友出席率 67.86% | 女性社友 17 人 | 實到 13 人 | 女社友出席率 70.59% |
| 永康社應出席例會人數共45 人 | | 實際出席總人數33 | | 第三十六次例會出席率 73.33% | |

04/01第三十六次例會歡喜捐名單與金額

CP Cynthia \$3000、Annika \$2000、Joan \$3000、Kevin \$1000、Julie\$1000、Kevin\$1000。

3520地區第七分區台北永康扶輪社第三十七次例會會議議程

| 項目 | 04/15 第 36 次例會議程內容 | 司儀主持內容: | 時間 |
|----------------------------------|--|-----------|-------------|
| 1. | 社友報到、用餐聯誼、各事項報告 | 值班司儀 | 12:20~13:00 |
| 2. | 主席敲鐘宣佈開會/宣讀扶輪四大考驗 | 主席 | 13:00~13:02 |
| 3. | 唱扶輪歌曲 | 歌唱主委 | 13:02~13:07 |
| 4. | 與會貴賓、友社社友介紹 | 聯誼主委 | 13:07~13:10 |
| 5. | 節目主委介紹本週演講來賓 | 節目主委 | 13:10~13:15 |
| 6. | 專題演講 講題： 中華扶輪教育基金會簡介 主講人：PDG Color | PDG Color | 13:15~13:55 |
| 7. | 主席贈送小社旗予演講貴賓 | 主席 | 13:55~13:57 |
| 8. | 糾察報告 | 糾察長 | 13:57~14:00 |
| 9. | 主席總結並宣布散會 | 主席 | 14:00 |
| 10. | 團體合照 | | |
| 3520 地區第七分區台北永康扶輪社第三十八次例會(職業參訪) | | | |
| 日期：2010-04-29 星期四 中午 12:00~14:00 | | | |

寶貝你的肝

台灣每年因肝病而過世的人數約有上萬人，因此肝病也被稱為是國人的本土病，除了與日夜操勞的繁忙生活型態有關之外，不良的飲食習慣也脫離不了關係。阿潘師提供三大飲食指標，只要照著做，保肝健康其實一點也不難！

1. 少吃加工食品: 含有防腐劑的食物，通常會添加苯甲酸，許多速食麵、豆乾醬中都含有這種成分；或是為了增加食物的口感及Q度，也會在食物中加入如去水醋酸鈉的類似成分；而一些像是香腸臘肉等食品，為了能增加賣相，因此通常會添加含有硝酸鹽等成分的著色劑，而這些多餘的添加物，雖然會讓食物變得更加色香味俱全，但同時也是肝臟的負擔來源。

2. 拒吃腐敗食物: 由於台灣的氣候比較悶熱潮溼，因此會加速食物腐敗的速度，像是許多穀類食品，若是保存不當，便會產生黃麴毒素，這種無色無味的有害物質，容易讓人在不知不覺中攝入。因此阿潘師建議食物一定要在有效保存期限中食用，未吃完的食品也應依照指定方式良好保存，以免在不自覺的情況下，吃進了過多的毒素。

3. 避免菸酒毒害: 人體要代謝酒精，主要就是靠肝臟來運作，而在代謝酒精的同時，必須仰賴維生素B群的流失。而香菸中的尼古丁、焦油、一氧化碳都是致癌的有毒物質，會造成肝機能的損傷，尤其是已患有脂肪肝的人士，若是平時沒有做好肝臟的保養與養護，轉變成肝硬化、肝癌的危險機率便會大為增加。